

<<41堂心灵修行课>>

图书基本信息

书名：<<41堂心灵修行课>>

13位ISBN编号：9787541126956

10位ISBN编号：7541126950

出版时间：2008-5

出版时间：四川文艺出版社

作者：赖淑惠

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<41堂心灵修行课>>

前言

活出生命的喜悦 如今不快乐的人好像越来越多了，一项最新的调查报告说，最近三年中国台湾的自杀伤亡人数、抑郁症门诊人数及医疗费都不断地飙升，这代表台湾“不快乐的人”真的越来越多了。

据台湾卫生机构统计，2003年台湾自杀者有3100人，2005年即飙升至4300人，增长了近40%；而抑郁症等精神疾病的医疗费用，也相对增长了33%。

某大医疗院所的院长曾说：“抑郁症并不是成人的专利，许多名校的好学生，都因压力过大而进了疗养院。

抑郁症患者因为入过地狱，所以特别珍惜身在天堂的感觉。

”足见连年轻的学子都搭上这趟抑郁的顺风车了。

该院长形容的“抑郁症患者犹如身处地狱”，确实点出了忧郁让人煎熬、折磨、挣扎、不安的痛苦心境。

一位罹患抑郁症的前玉女明星（今已为人妻、为人母）曾幽幽地说：“抑郁的人往往因别人一句不经心的话，就会想不开地去找死！

”可想见心情blue（蓝调、抑郁）的人。

身心多么脆弱了。

还有一个可怕的案例，美国德克萨斯州休斯顿有个罹患产后抑郁症的36岁母亲，一天竟用浴缸分别溺死了六个月至七岁不等的五个小孩，震惊了全美国。

台湾高雄凤山有一名女子，只为区区50元的早餐费和先生大吵了一架，愤而爬上大楼顶楼，不惜跳楼自杀。

还有更离谱的。

有一对夫妻仅仅为五元的垃圾袋而吵到离婚…… 足见抑郁的人极易走入心灵的死胡同而不能自拔。

医学研究表明，经常压力过大、心情抑郁的人致癌的几率会增加，另外过高的精神压力会急速升高体内自由基氧化剂的量，让人的身体提前“氧化”、“锈蚀”，可见抑郁是既“伤心”又“伤身”呀！

联合国卫生组织业已将抑郁症与癌症、艾滋病共列为新世纪的“三大黑死病”，我们可以预见一股股“蓝色风暴”即将在新世纪里撞击全球的脆弱人心！

因而“健康心生活”就格外重要了，如果心灵健康，身体也会跟着健康起来。

医学研究证实，人身体的疾病大多与“心灵不健康”有关系，“健康心生活”重要至极呀！

对外经常抱持一颗欣赏的心，多欣赏别人。

看到别人的优点；对内则要满载一颗知足的心、放下的心、随缘的心、喜悦的心、慈悲的心。

用它来调节我们的心湖、应对我们的人生、雍容我们的生活、自在我们的生命，这些要领在本书中都有深刻的着墨，只要读者能细心体悟。

便能甩开抑郁、活出生命的喜悦与轻安了。

让我们开始心灵修行，健康心生活，能让我们身心既健康、又快活！

<<41堂心灵修行课>>

内容概要

安静下来，沏一壶茶，读一本书，寻找心灵憩息的居所。

化热恼为清凉，化烦恼垃圾为菩提资粮。

健康心净土哪里寻？

从和平心念与放下智慧开始。

满载一颗知足、放下、随缘、喜悦、慈悲的心，自在快乐的不二法门就在眼前。

探寻愉悦身心的源头活水，活出生命的真喜悦！

乐享大师级的心灵修行课，现在就开始。

自在慈悲、雍容随喜、健康蜕变是本书的三大内容。

阅读本书，寻找心灵憩息的居所，找寻健康心净土。

修养身心，请从本书开始。

<<41堂心灵修行课>>

作者简介

赖淑惠，中国台湾身心灵成长协会、静心情绪管理中心创办人 个人经历：美国：研修知见心理学(Vision Psychology) 演讲经验2000余场： 亚洲各地巡回演讲 身心灵成长研习营数百梯次 畅销著作：《幽默智慧轻松学》《人脉致富学》《幽默SPA》《七天要你幸福》等17本书。
CD、VCD有声著作：【身心灵系列】12碟 【幽默智能系列】8碟

<<41堂心灵修行课>>

书籍目录

CHAPTER 1 自在慈悲篇 慈悲大爱心 心灵芬多精健康活力素 强胜很累人 拜托你没那么伟大 你快乐吗？
天天开星 笑出健康笑出快乐 一颗欢喜心
CHAPTER 2 雍容随喜篇 心生活运动 人生缺处我知足 澄心澄意 童子功 不找碴 爱在生活中 健康三三三 身心弹簧床 心灵吹起自在风 人非看破不能闲 无心眼 多点快乐的惊叹 有担当也要善摆脱 感恩的心传承的情 老公的旧情人 尽心最美 心灵收纳箱 思出健康想出病 快乐迎接成长的喜悦
CHAPTER 3 健康蜕变篇 别只在乎胜利的幻觉 触动灵感活泼思维 健康从心来 用智慧说话 幸福在哪里？
没负担快乐超简单 贪哥喜多郎 随缘好自在 人生何必太严肃！
别轻忽小 放下放不下 素直心生活 寂寞香奈儿贪婪孔方兄 心灵的桃花园

<<41堂心灵修行课>>

章节摘录

不寸戈碴 据统计，现今中国台湾二手车的销售量已超越了新车，新车的车市大萧条，业绩衰退了好几成，听说连最优的汽车公司现在都在度小月了。

不过二手车虽“价廉”，却不见得“物美”，诸如掺杂了事故车、泡水车、瑕疵车、拼装车等，不一而足，若不是内行人，买来后经常会让人精神活受罪、荷包大失血，还会“气坏身体没人替”哩！

有一名男子，花6.5万元买了一辆十年二手车，结果隔天就挂在路上，再花三万元修车才勉强上路，之后大小问题仍是一箩筐。

还有某“吝字级”的男演员，贪小便宜花五万元买二手车，结果一年内修车就修掉了25万元，那车简直就如钱坑一般。

花钱还是小事，二手车零件、线路老化所引发的行车安全才是攸关性命的大事，像这样“贪小失大”，不是在“给自己找碴”吗？

<<41堂心灵修行课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>